FICHA DE TREINO - MASCULINO
INTERMEDIARIO 8
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 1
PERNAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER	4	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
CADEIRA EXTENSORA + MESA FLEXORA	4	15,15,12,12	1 MIN	
AGACHAMENTO LIVRE	4	15,12,10,8	1 MIN	
AVANÇO NO SMITH	3	12,12,12	1 MIN	
LEG PRESS C/ PÉS ABDUZIDOS + 40 PASSADAS (APÓS O LEG)	4	15,15,12,12	1 MIN	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	15,15,15,15 5ª -10-10-10 (drop set)	30 SEG	
PANTURRILHA EM PÉ	5	15,15,15,15 5ª -10-10-10 (drop set)	30 SEG	
Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - MASCULINO
INTERMEDIARIO 8
SEGUIR 8 SEMANAS

60 DIAS PROJETO

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 2
PEITO - OMBRO - BRAÇOS - ABDÔMEN

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CRUCIFIXO INCLINADO	4	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
SUPINO INCLINADO	4	12,12,10,10	1 MIN	
SUPINO RETO C/ HALTER	4	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
CROSS OVER	4	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
DESENVOLVIMENTO C/ HALTER	3	12,10,8	1 MIN	
PULEY C/ CORDA + ROSCA DIRETA CABO C/ CORDA	4	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
FRANCES SENTADO C/ HALTER (BILATERAL) + ROSCA SCOTT C W	4	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
ROSCA CONCENTRADA C/ HALTER	4	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	4	30,30,30,30	1 MIN	
PRANCHA	4	1 MIN	1 MIN	
Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - MASCULINO
INTERMEDIARIO 8
SEGUIR 8 SEMANAS

DIA 3
PANTURRILHAS + CARDIO

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	15,15,15,15 5ª - 10-10-10 (drop set)	1 MIN	
PANTURRILHA EM PÉ	5	15,15,15,15 5ª - 10-10-10 (drop set)	1 MIN	

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

FICHA DE TREINO - MASCULINO
INTERMEDIARIO 8
SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 4
OMBRO / BÍCEPS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
PUXADOR ALTO PRONADO ABERTO + PUXADOR ALTO SUPINADO FECHADO	4	12,12,10,10	1 MIN	
PULLDOWN C/ CORDA	4	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
REMADA CURVADA À 45° PRONADO	4	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	4	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
CRUCIFIXO NA MÁQUINA INVERSO	4	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	4	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
PRANCHA	4	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

FICHA DE TREINO - MASCULINO
INTERMEDIARIO 8
SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 5

PERNAS - OMBROS - DIFICULDADES

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER	4	12,12,10,10	1 MIN	
MESA FLEXORA	4	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
LEG PRESS COM PÉS ABDUZIDOS	4	15,15,12,12	1 MIN	
SUPINO INCLINADO	4	12,12,10,10	1 MIN	
DESENVOLVIMENTO C/ HALTER	4	12,12,10,10	1 MIN	
ELEVAÇÕES LATERAIS C/ HALTER	5	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
ELEVAÇÕES FRONTAIS C/ HALTER	5	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	4	12,12,12 1x 8-8-8 (drop set)	1 MIN	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	15,15,15,15 5ª - 10-10-10 (drop set)	30 SEG	
PANTURRILHA EM PÉ	5	15,15,15,15 5ª - 10-10-10 (drop set)	30 SEG	
Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

FICHA DE TREINO - MASCULINO
INTERMEDIARIO 8
SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 6
ABDÔMEN + CARDIO

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	4	30,30,30,30	1 MIN	
ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	4	30,30,30,30	1 MIN	
PRANCHA	4	1 MIN	1 MIN	
Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

FICHA DE TREINO - MASCULINO

INTERMEDIARIO 8

SEGUIR 8 SEMANAS

60 DIAS PROJETO

DIA 7

DESCANSO